



支援センター職員が  
活動取材しました！

#住みから  
泉区

～いずみ区民活動支援センター～

# 訪問記

No.185

=訪問日=

2024年12月23日



吹矢は、1ラウンド3分のうちに5本の矢を吹き得点を競う競技です。こどもから大人までどなたでも参加できます♪



的までの距離は級や段により違い6～10mまであります。  
呼吸を意識しながらの基本動作は、みなさん集中していました。



来年10周年を迎える「いずみアローズ（吹矢）」さん取材しました。腹式呼吸による様々な健康効果がありゲーム感覚で楽しみながらできる日本発祥のスポーツです。続けるには、道具を購入する必要がありますが、誰でも・いつでも・手軽に始めることができます。

## いずみアローズ（吹矢）

### ●活動場所・時間●

- 第2・4（月）15-18時 いずみ野  
地域ケアプラザ
- 第2・4（火）15-17時 泉寿荘
- 第2・4（金）15-18時 いずみ中央  
地域ケアプラザ
- 第2・4（土）9-12時 上飯田地区センター

### ●費用● 月会費 1,000円

### 体験してみませんか？



的の中心は7点  
足し算は脳トレにも！

得点を確認しながら  
褒め合う笑顔のみなさん



### ★取材者も体験しました★

指導者が丁寧に教えてくれるので初心者でも的に当てることができました!!背筋も伸び、一連の動作が良い運動になり爽快で楽しかったです♪

### ●メンバーのみなさんにお話を伺いました●

- ・新しい仲間との出会いが楽しい!
- ・精神力や集中力が高まります。
- ・上達していくと吹矢の吹く距離が伸びて的の高得点に当てるのが難しく苦労したこともあったが、仲間と競い合い、高め合いながら続けられることにやりがいを感じます。
- ・高段位に挑戦したい。
- ・大会での入賞を目指したい。

団体の連絡先・取材希望・ご相談・各種情報提供

いずみ区民活動支援センター

電話 800-2393 FAX 800-2518 E-mail iz-kuminkatsudou@city.yokohama.lg.jp